

18.04.24

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергети-ческая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ техно-логичес-кой карты
завтрак	Каша овсяная молочная	150,0	4,86	8,48	22,23	183,86	1,34	74
		180,0	5,78	10,0	29,73	223,18	1,34	
	Чай молочный Чай сладкий	150,0	1,25	1,25	12,0	44,88	0	162
		180,0	0	0	14,0	54,36	0	
	Бутерброд с сыром	25/7	1,53	2,63	9,74	70,0	0	201
		27/7	2,3	3,54	14,61	101,0	0	
Итого за завтрак			6,39 8,08	10,01 13,54	43,97 58,34	298,74 376,54	1,34 1,34	
2-завтрак	Яблоко	40,0	0,9	0,3	12,6	57,6	6,76,7	70
		40,0	0,9	0,3	12,6	57,6		
Обед	Свежий огурец	25,0	0,24	0,04	0,75	4,2	3,0	47
		25,0	0,24	0,04	0,75	4,2	3,0	
	Суп сборно-овощной с курицей	150,0	1,8	4,91	10,48	92,44	19,25	5
		200,0	2,75	7,3	17,36	140,85	29,63	
	Рыба тушеная в сметане с картофелем	150,0	11,87	7,45	23,68	208,79	24,1	122
		180,0	16,82	9,27	34,24	278,97	33,12	
	Компот из сух. фруктов	150,0	0,32	0	17,8	68,44	0,2	175
		180,0	0,48	0	23,2	89,57	0,3	
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	0,36	54,3	0	221
		40,0	2,64	0,48	0,48	72,4	0	
Итого за обед			16,21 22,93	12,76 17,09	53,07 76,03	428,17 585,99	46,55 66,05	
Полдник	Кисель п\я	150,0	2,0	0	21,0	84,9	0	166
		150,0	2,0	0	21,0	84,9	0	
	Булка	25,0	1,9	0,7	12,9	65,5	0	218
		30,0	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
Итого за полдник			3,9 4,3	0,7 0,9	33,9 36,4	150,4 163,5	0 0	
Итого за день			31,8 40,71	30,36 38,22	156,47 202,8	1058,41 1322,33	54,6 74,1	